

Lista de Compras de Alimentos Sanos



Presentado a usted por:

The Rhode to Health Coalition
(La Coalición "El Camino hacia la Salud" de RI)

Verduras: Coma una variedad de verduras. Coma más verduras **color verde oscuro y anaranjado, y más habichuelas (frijoles) y arvejas (chicharos/guisantes).**

De color verde oscuro: Espinacas, col rizada (kale), brócoli, lechuga romana

De color anaranjado: Zanahorias, calabaza de invierno, batatas (camotes)

Habichuelas y arvejas: Habichuelas (kidney beans), habichuelas pintas (frijoles pintos), arvejas partidas, garbanzos y lentejas

Otras verduras: Tomates, habichuelas tiernas (ejotes/vainitas), apio, repollo (col), cebolla, hongos

Frutas: Coma una variedad de frutas. Limite el consumo de jugo de fruta.

Bayas: Fresas, arándanos azules, arándanos rojos

Frutas cítricas: Naranjas, mandarinas, toronja, kiwi

Melones: Cantaloupe, honeydew, sandía

Otras: Piña, bananas, uvas, mango

Cereales: Elija cereales integrales.

Cereales integrales: Arroz integral, arroz salvaje, trigo sarraceno (buckwheat), trigo quebrado (bulgur), avena, pan de trigo integral, galletas, pastas (fideos, macarrones, etc.) y tortillas

Aceites: Elija aceites **monoinsaturados y poliinsaturados.** Ejemplos: aceites de maní (cacahuete), oliva, canola, soya, maíz, linaza y girasol. Elija margarina y pastas para untar que no contengan grasa trans. Para reducir calorías, use spray antiadherente para cocinar.

Carne, Pescado y Habichuelas:

Proteínas Animales:

Pescado: Horneado, asado o a la parrilla.

Aves: Horneadas, asadas o a la parrilla.

Quíteles la piel.

Huevos: No más de 3 yemas por semana

Carnes magras: Sin grasa en un 90% como mínimo.

Quítele la grasa visible.

Proteínas Vegetales:

Productos a base de soya, nueces, hamburguesas vegetarianas, habichuelas

Productos Lácteos: Elija leche sin grasa o baja en grasa (1%), yogur o queso bajo en grasa (1 ½ oz).

Alimentos Congelados/Enlatados:

Elija alimentos con bajo contenido de sal/sodio y bajo contenido de grasa saturada. Las frutas deben estar empacadas en su propio jugo, sin azúcar añadida.

Bocadillos (Botanas): Debe decir "no trans fat" (sin grasa trans) en la etiqueta. Limite el consumo de alimentos con alto contenido de azúcar y de grasa, como por ejemplo, galletas dulces, caramelos, helados y papitas. Procure usar como bocadillos: frutas, verduras, nueces y productos lácteos bajos en grasa.

Otros:

Puede bajar esta lista de compras y más información sobre nutrición de <http://www.health.ri.gov/hri2010>

Organizaciones miembro de "Rhode to Health": Bradley Hospital, Butler Hospital, Care New England Wellness Centers, Eleanor Slater Hospital, Kent Hospital, Landmark Medical Center, Memorial Hospital of RI, Newport Hospital, Our Lady of Fatima Hospital, Rehabilitation Hospital of RI, Departamento de Salud de RI, Rhode Island Hospital, Roger Williams Medical Center, St. Joseph Hospital for Specialty Care, South County Hospital, The Miriam Hospital, Westerly Hospital, Women and Infants Hospital of RI